POSTURES YOGA

POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES & ARTICULAIRES

TENSION ET FATIGUE

Posture de la Pince

Calme le mental, réduit le stress et assouplit les muscles du dos.

STRESS & CRISPATION

Posture du lion

Soulage la tension du cou, de la poitrine, la machoire et le visage.

HANCHES ET DOS

La torsion assise

Améliore la mobilité de la colonne vertébrale et des hanches.

JAMBES LOURDES

Les jambes contre le mur

Soulage les lombaires et redynamise la circulation sanguine.

Rendez-vous sur boiron.ca/yoga pour des astuces santé sur les douleurs musculaires et articulaires.

ÉPAULES ET NUQUE

Posture du chat

Libère des tensions entre la nuque et la colonne vertébrale.

HAUT DU DOS

Posture de l'Aigle (bras)

Favorise le calme et la sérénité et étire les muscles du haut du dos.

DOULEUR DU DOS

Posture de l'Alouette

Soulage les douleurs du bas dos, de la nuque et les sciatiques.

JAMBES & DOS

Posture allongée pied en main

Étire, tonifie et améliore la flexibilité des muscles de la tête aux pieds.

BOIRON®

Ces médicaments homéopathiques peuvent ne pas convenir à tous. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.